

AKTIVITAS FISIK DAN PEMAHAMAN RISIKO OBESITAS PADA REMAJA OBESITAS KELAS 1-3 SMA KRISTEN SATYA WACANA SALATIGA

Kukuh Pambuka Putra, Sandro Argareta Kurniawan, Sanfia Tesabela Messakh

Program Studi Pendidikan Jasman, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu
Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak

Obesitas atau kegemukan merupakan salah satu masalah fisiologi yang menjadi perhatian saat ini karena selain berpotensi menyebabkan diabetes. Obesitas dapat menyebabkan meningkatnya kadar kolesterol yang tinggi dan hipertensi, sehingga berisiko menimbulkan stroke. Untuk mencegah hal di atas, penanganan yang harus dilakukan oleh penderita obesitas adalah diet, meningkatkan aktivitas fisik dan perubahan gaya hidup. Diet yang baik menekankan pada perubahan jenis makanan, jumlah, dan seberapa sering orang makan. Selain itu, ditambah dengan program aktivitas fisik yang teratur. Diet juga perlu diimbangi dengan olahraga atau aktivitas fisik. Aktivitas fisik atau olahraga diketahui dapat menurunkan kadar lemak dalam tubuh dan meningkatkan massa otot jika dilakukan dengan teratur dan secara konsisten. Olahraga yang disarankan bagi penderita obesitas adalah jenis olahraga yang bersifat aerobik. **Tujuan:** mempelajari pemahaman remaja dengan obesitas tentang bahaya atau risiko obesitas, pola makan yang baik, dan aktivitas fisik. **Metode penelitian:** studi *observatif deskriptif*. Penelitian akan dilakukan dengan memberikan kuisioner tentang pemahaman risiko obesitas, perilaku konsumsi makanan dan kebiasaan aktivitas fisik pada remaja obesitas. Responden dalam penelitian ini menggunakan seluruh populasi yaitu siswa SMA Kristen Satya Wacana.

Kata kunci : *Aktivitas fisik, Diet, Gaya hidup, Obesitas*

Abstract

Obesity is one of the physiological problems of concern today because in addition to potentially causing diabetes. Obesity can lead to increased levels of high cholesterol and hypertension, so the risk of causing a stroke. To prevent the above, treatment should be done by people with obesity is diet, increase physical activity and lifestyle changes. A good diet is the emphasis on changes in the type of food, the amount and how often people eat. In addition, coupled with a program of regular physical activity. Diet also needs to be balanced with exercise or physical activity. Physical activity or exercise is known to reduce levels of body fat and increase muscle mass if done regularly and consistently. Sports are recommended for people with obesity is type of exercise is aerobic. **Purpose:** study with obese adolescent understanding about the danger or risk of obesity, a good diet, and physical activity. **Methods:** *study descriptive observational*. The studies will be done by giving out questionnaires about understanding the risk of obesity, food consumption behavior and habits of physical activity in obese adolescents. Respondents in this study using the whole population is SMA Kristen Satya Wacana Salatiga.

Keywords: *Diet, Lifestyle, Obesity, Physical activity*